|  |
| --- |
| **Aménagement bassin n°1**  **Proposition de consignes progressives sur les séances 1 et 2** **pour accompagner l’activité de découverte et de familiarisation des élèves avec le milieu aquatique,** **pour évaluer le niveau de compétence initial des élèves** |

|  |
| --- |
| **En petite profondeur, dans la zone 1 :** * Proposer aux élèves d’entrer dans le bassin avec matériel d’aide à la flottaison ou de manière autonome, par l’échelle, par le bord du bassin assis, en sautant, par le petit tapis assis, en sautant, par le toboggan par les pieds, par la tête.
* Longer le bord du bassin en se tenant au bord , en marchant, , en sautant, en courant.
* Ramasser les objets lestés et les déposer sur le bord de la piscine.
* Longer la corde verte en passant dessous, en passant dans les cerceaux immergés.
* Faire un équilibre ventral, dorsal
* Passer sous la ligne d’eau rouge et blanche en slalomant entre les piquets
* Se déplacer dans le couloir limité par les cordes rouge en tirant sur ses bras, en marchant, en lâchant les appuis plantaires, en nageant.
 |
| **En moyenne profondeur, dans la zone 2 :*** Entrer par le tapis rouge , sauter dans la partie évidée, remonter sur le tapis, descendre du tapis rouge et s’immerger sous chaque barreau ou sous les deux barreaux en même temps. Grimper sur le tapis jaune. Descendre du tapis jaune et s’immerger sous chaque barreau ou sous les deux barreaux en même temps. Grimper sur le tapis vert, le traverser et traverser ensuite le tapis jaune.
* Sauter du tapis jaune et revenir en nageant sur le dos, sur le ventre avec aide à la flottaison ou de manière autonome.
* Faire un équilibre ventral, dorsal.
 |
| **En moyenne profondeur, dans la zone 3/4:** * Entrée par le bord du bassin en étant assis, en sautant, en plongeant.
* Traverser la cage à écureuil en passant sous les premiers barreaux, immersion brève, l’enfant sors la tête après chaque passage sous un barreau, ou traverse en passant sous deux barreaux, sous tous les barreaux.
* Inviter les élèves à explorer la profondeur, descendre au fond en se tenant aux barreaux x.
* Traverser la cage en passant sous la deuxième rangée de barreaux immergés.
* Proposer des équilibre sur le ventre, sur le dos.
 |
| **En grande profondeur, dans la zone 3 :*** Entrer par l’échelle, nager le long du bassin sur le ventre, sur le dos et sortir par le bord avant la ligne d’eau
* Entrer par l’échelle, nager le long du bassin sur le ventre, sur le dos et passer sous la ligne d’eau et rejoindre la cage aquatique
* Entrer dans le bassin par le tapis jaune en marchant, en courant, puis sauter dans l’eau ou plonger et rejoindre le bord en nageant, sortir du bassin
* Passer sous la ligne après avoir sauter ou plonger du tapis et rejoindre la cage aquatique.
* Entrer par les plots en sautant ou en plongeant, nager jusqu’à la ligne d’eau, tourner à gauche et rejoindre le bord.
* Entrer par les plots en sautant ou en plongeant, nager jusqu’à la ligne d’eau, tourner à gauche et rejoindre l’échelle.
* Entrer par les plots en sautant ou en plongeant, passer sous la ligne d’eau et rejoindre la cage aquatique.
 |
| **En grande profondeur, dans la zone 4 :*** Entrer par l’échelle rejoindre en nageant le long du bord le tapis rose, grimper dessus, puis sauter et sortir.
* Entrer par le toboggan par les pieds, par la tête, nager jusqu’à ligne d’eau, tourner à droite et rejoindre le bord.
* Entrer par le toboggan par les pieds, par la tête, nager jusqu’à ligne d’eau, passer sous la ligne d’eau, tourner à droite et rejoindre le bord.
* Entrer en sautant du bord entre les deux plots, nager jusqu’à ligne d’eau, passer sous la ligne d’eau, tourner à droite et rejoindre le bord.
* Entrer en sautant ou en plongeant du plot, nager jusqu’au tapis rose, grimper sur le tapis et sortir.
* Entrer en sautant ou en plongeant du plot, nager jusqu’au tapis rose, contourner celui-ci ou grimper dessus, passer dessous, poursuivre jusque dans la zone ¾ en passant sous la ligne d’eau.
 |